

8月の予定献立表

令和6年度



竹駒保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	5	6	7	8	9	10
献立	<p>なつ 夏バテしないように</p>			サバの味噌煮 干草和え すまし汁 グレープフルーツ	ベーコンエッグ ひじきのごま和え ささみスープ すいか	はんぺんチーズ焼き ベジタブルソテー 青菜のみそ汁 オレンジ
未満児 主食	<p>しょくじは しっかりたべようね</p>			ごはん	ごはん	ごはん
おやつ				がんつき 牛乳	焼きそばロール 牛乳	
日	12	13	14	15	16	17
献立	枝豆入り卵焼き ワカメの酢物 花麩の清汁 キウイフルーツ	♡ほかほかごはん♡ 生姜焼き 親子サラダ 茄子のみそ汁 ミニトマト	小魚と大豆のからめ煮 きゅうりの酢みそ和え さつま芋甘煮 五目みそ汁 バナナ	炒り豆腐 大徳寺和え 油揚げのみそ汁 パイナップル	鶏からあげ チーズサラダ そうめん汁 メロン	ハムピカタ 白菜とハムのサラダ 豆腐のみそ汁 ミニトマト
未満児 主食	ひじきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	牛乳寒天 せんべい	豆腐のごまだれ団子 牛乳	とうもろこし 麦茶	アメリカンドック 牛乳	かぼちゃパイ 牛乳	
日	19	20	21	22	23	24
献立	振替休日 	☆ほかほかごはん☆ 鶏肉の甘辛焼 胡瓜と春雨の和え物 もやしのみそ汁 オレンジ	手作り弁当 	手作り弁当 	手作り弁当 	手作り弁当
未満児 主食		ごはん				
おやつ		ぶどうゼリー せんべい				
日	26	27	28	29	30	31
献立	魚のみそ焼き ひじきの炒り煮 つくね汁 グレープフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 豚肉の柳川もどき 青菜としめじのお浸し キャベツのみそ汁 ぶどう	なすと南瓜の揚げ煮 わかめマヨネーズサラダ 春雨スープ ミニトマト	♡誕生会♡ 冷やし中華 かぼちゃ含め煮 枝豆 すいか	ポパイオムレツ りんごサラダ 豆麩のみそ汁 パイナップル	鶏肉のソテー にらと挽肉の卵とし しめじのみそ汁 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	芋かりんとう 牛乳	メロンパン風ラスク 牛乳	アイスクリーム	小倉水ようかん 牛乳	
献立	豆腐とホタテの炒め物 深山和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ	☆ほかほかごはん☆ 夏野菜カレー アスパラサラダ 若布スープ メロン	煮魚 生揚げの煮物 白菜と人参のみそ汁 ぶどう	鶏肉のマリネ ソーメン風サラダ ベーコンスープ すいか	南瓜グラタン 三色サラダ わかめのみそ汁 パイナップル	厚揚げの甘辛煮 ベーコンのカレー炒め にらたま汁 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	甘食 牛乳	フルーツポンチ サブレ	フライドポテト 牛乳	レモンケーキ 牛乳	きな粉トースト 牛乳	

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



~今月の一平均栄養所要量~

	未満児	以上児
エネルギー	491kcal	388kcal
たんぱく質	19.2g	17.8g
脂質	17.4g	17.7g

